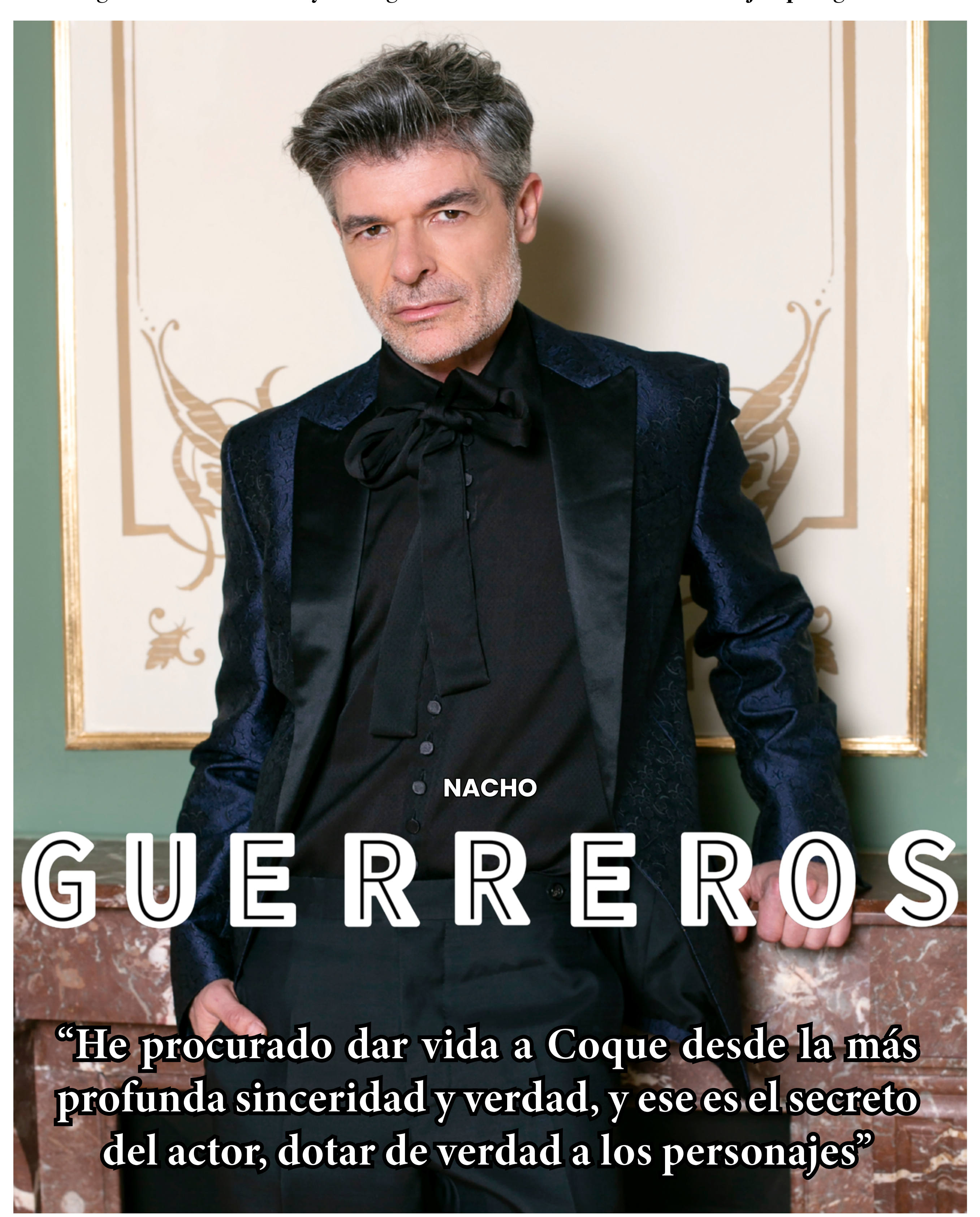
PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 17 • Febrero 2023 • Ejemplar gratuito



SUMARIO

FEBRERO 2023



STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar. Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Raquel Jiménez
Victoria Prada, Mar Teruel
Marta Cañadas, Gema Calero
Alex Garrido, Carmen Ruiz
Roger Domènech, Nayu
María Francés, M. José Gómez y Verdú
Daniel Josier, @whitelavin, Luan Roberts
Silvia Yordanova, Mikel Martí de Lecea
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Nacho Guerreros

"Creo que, como artista, tengo también la obligación de representar a personajes que no tienen o no han tenido voz en la sociedad y que, por lo tanto, hay que rendirles justicia"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



• **¿Quién es Nacho Guerreros?** Me han hecho varias veces esta pregunta y nunca sé muy bien qué responder, pero puedo decir que me considero un trabajador incansable con grandes dosis de terquedad. Hasta que no consigo lo que quiero no paro.

• **¿Cuándo podríamos decir que empieza tu carrera?** La profesional empieza en el año 95 con mi primer contrato de trabajo, pero yo tengo la vocación actoral desde que nací y, además, tengo la ventaja de que conforme me voy haciendo mayor más voy trabajando.

• **¿Qué significó para ti recibir el premio al "Mejor actor" por tu papel en *Bent*?** No recibí galardón alguno por esa obra de teatro, aunque sí estuve nominado por primera vez en los Premios de la Unión de Actores y Actrices. Eso y el éxito que supuso profesional y personalmente ese trabajo, ya fueron un premio para mí.

• **Has recibido el premio a "Mejor Actor Protagonista" por tu trabajo en la obra de teatro *Juguetes rotos*…** Me ha dado muchísimas satisfacciones este trabajo, tanto como actor como productor de la misma. Llevamos representándola cuatro años largos y hemos tenido la oportunidad de trabajar en México y este otoño pasado fuimos a representarla a Argentina y sí, mis compañeros de la Unión de Actores y Actrices esta vez sí me otorgaron el premio. Además, también mi compañero Kike Guaza recibió esa misma noche el premio a mejor actor revelación.

¿Qué podemos ver en esta obra? ¿Qué ha supuesto para ti? Me gusta participar y crear proyectos en los que el trasfondo social sea el foco principal. Creo que, como artista, tengo también la obligación de representar a personajes que no tienen o no han tenido voz en la sociedad y que, por lo tanto, hay que rendirles justicia. Para mí ha supuesto un reto, no quería dejar en mal lugar a aquellos o aquellas que por su elección sexual o por su identidad sexual hayan sido señalados, encarcelados o incluso asesinados por la dictadura que se vivió en España no hace tanto tiempo.

• **¿Qué te aporta el teatro?** No entiendo la profesión actoral sin subirse a las tablas de un teatro. No lo entenderé nunca. Para mí, sin duda, es la "madre del cordero" de este oficio y todos los que nos dedicamos a él debemos pasar por ello, aunque nos dé un respeto inmenso. Es muy gratificante sentir ese calor del público en vivo, aunque repito, es un trabajo que requiere mucha disciplina y concentración. El teatro no se puede tomar a la ligera.

• **¿Cómo animarías a la gente a ir al teatro?** Creo que Madrid tiene una oferta teatral muy variada. El público lo sabe y en gran medida después de la pandemia ha respondido muy bien a la oferta.

• **¿Qué cualidad o cualidades debe tener un actor?** Disciplina, vocación, respeto por la profesión y saber quiénes han sido nuestros precedentes. Por desgracia, hay profesionales

o estudiantes de interpretación que no saben quién es, por ejemplo, Alfredo Landa o Maria Luisa Ponte o ni siquiera Meryl Streep. Es algo que me parece incompresible.

• **¿Cómo te recibió Madrid?** Llevo en esta ciudad 32 años de mi vida, vine con 20, era muy joven y muy ingenuo. Me recibió a bocajarro con todo, con las emociones a flor de piel y con la hospitalidad que caracteriza a esta ciudad que, para mí, ya es mía para siempre.

• **¿Qué te enamora de la capital de España?** En 32 años ha cambiado muchísimo, se ha renovado por completo el centro y se han perdido y se han ganado muchas cosas, pero, fundamentalmente, creo que Madrid es una ciudad en la que jamás puedes sentirte solo y donde todavía queda esa "cosa" de gran pueblo que tiene. Esto no lo puedes encontrar en ninguna gran ciudad de Europa y es lo que todo el mundo dice de nosotros. Madrid, al igual que París, siempre será una fiesta.

• **¿Cómo fue el cambio de *Aquí no hay quien viva* a *La que se avecina*?** Para mí no fue nada traumático, yo solo deseaba seguir trabajando, así que no me supuso ningún gran cambio. Eso sí, nunca pensamos que podríamos llegar tan lejos y con tantas temporadas a nuestras espaldas. Para mí ha sido un gran aprendizaje y he tenido la oportunidad de trabajar con muchísimos actores y actrices.

• **Interpretas a "Coque" en *La que se avecina*. ¿Qué ha supuesto para ti interpretarle durante tantos años?** Como actor interpretar a un personaje tantos años es una gozada, aunque también puede ser un arma de doble filo debido al encasillamiento que puede ocasionarte. Yo he procurado dar vida a Coque desde la más profunda sinceridad y verdad, y ese es el secreto del actor, dotar de verdad a los personajes.

• **¿Cómo es "Coque"?** Ingenuo diría yo, pero no tanto como para ser tonto. Ojo con Coque, que es más listo de lo que parece.

• **¿En qué momento decidiste crear una productora?** Siempre fue uno de los objetivos en mi vida, tener mi propia compañía teatral y poder generar mis propios proyectos. Afortunadamente conocí a Fabián Ojeda (mi socio en *Rokamboleskas*), que es un productor extraordinario y que sabe mucho de gestión cultural y empresarial. Sin duda, es él quien lleva el peso burocrático en su espalda. Mi función, aparte de representar *Juguetes Rotos*, que es producción cien por cien nuestra, es dar visibilidad a nuestra empresa, leer textos teatrales y establecer contactos en otros lugares para coproducir también fuera de España. Hemos coproducido un cortometraje dirigido por Miguel Angel Olivares y en enero entramos también a coproducir un largometraje. Todo un reto.

• **Hablando de cine… ¿qué película te habría hecho ilusión protagonizar?** Muchísimas, pero en España siempre las protagoni-

zan los mismos actores y es difícil entrar en la rueda.

• Televisión, teatro, cortometrajes,… ¿Dónde te sientes más cómodo? En cualquier buen proyecto con buena gente yo me siento muy cómodo, aunque como decía mi primera profesora de interpretación: “Estar cómodo se está en el salón de casa, nunca en el escenario”.

• De los papeles que has realizado a lo largo de tu carrera profesional, ¿cuál es el que más se te ha resistido? Intento ser intuitivo a la hora de elegir, pero hay personajes que tardas más en comprenderlos o empatizar con ellos. Adoro los personajes malvados, por ejemplo. Alguno se me ha resistido, sí, y tuve en una ocasión un problema con un director teatral y abandoné el proyecto porque no teníamos la misma idea de concebir al personaje. Es mejor una retirada a tiempo...

• Has recibido el premio como mejor actor por el corto de terror *Sin ti…* Sí, he recibido dos galardones por ese corto. Un personaje que estaba en la oscuridad total y que puede repugnar al espectador.

• ¿Qué nos puedes contar de este cortometraje? ¿Cómo fue el rodaje? Rodamos en una casa que parecía directamente sacada de una película de terror. El director era Alan J. Arcal y participé en el proyecto por mi amiga Eli (Perucha) que se encargó del vestuario y que me llamó a última hora, ya que se les había caído otro actor. Fue divertido. Como dije antes, adoro los personajes oscuros y malvados y también la casa en la que rodamos era gran protagonista porque a todos nos daba, de verdad, un poco de miedo.

• Has escrito, junto a Sara Brun, el libro *Yo también sufrí bullying*. ¿Cómo crees que podemos hacer frente a esta grave problemática social? Si desde los organismos públicos no se consigue hacer nada, dudo mucho que podamos hacer los demás. Eso sí, yo intenté, como muchas otras personas, poner mi granito de arena y ayudar más a visibilizar un gran lastre social que parece no tener fin.

• ¿Qué le dirías hoy al joven que eras en tus comienzos? Sigue adelante que merece la pena intentarlo.

• ¿Cuál crees que es el secreto de tu fuerza? He sido educado en una familia íntegra, honrada, limpia y trabajadora, nada se nos ha regalado y eso lo he mamado desde mi más tierna infancia. Me han enseñado que para obtener recompensa hay que trabajar duro y sin pedir favores a nadie. Y así lo hice y lo hago. Empecé a trabajar a los 17 años (he hecho de todo) y compaginé mis estudios con mi trabajo, tengo cotizados casi treinta años y no he pagado peajes por pertenecer a esta profesión ni pienso hacerlo.

• ¿Cómo es Nacho Guerreros cuando no está sobre el escenario? Cada vez soy más casero y menos mundano, me dedico, fundamentalmente, a trabajar, a estudiar y a entrenar. Creo que soy buen amigo y buen confidente y conservo y presumo de buenas amistades, aunque también ha habido personas que las he ido perdiendo por el camino por diversas circunstancias.

• ¿En qué piensa Nacho Guerreros cuando hace un recorrido por su carrera profesional? En que me queda mucho camino por recorrer, me falta lo mejor, creo que a mis 52 años estoy en lo mejor de mi carrera.

• ¿Qué es lo que más echas de menos de La Rioja? Mi familia, mis amigos de toda la vida y esa gastronomía exquisita... La Rioja es un pequeño gran paraíso.

• ¿Qué le pides a la vida? ¿Cuál es el próximo sueño por cumplir? Salud, salud y salud para los míos y para mí. Tengo varias cosas por cumplir pero no las voy a decir por si acaso...

• Tus herramientas de trabajo imprescindibles… En teatro siempre tengo la misma rutina. Antes de salir a escena me pongo mi música, me aislo del mundo y “voilá”. Un actor nunca debe perder el norte y debe estar con los pies en el suelo para no decaer cuando vienen las vacas flacas que para los que no lo sepan vienen, y sin avisar...

• Una obra de teatro… Te digo *Juguetes Rotos*, ya que es producción nuestra y ha supuesto muchísimo en mi carrera pero te diré otra más para no quedar mal. Hace muchos años vi a una compañía canadiense representar *Incendies* en el CDN. Fue tan inmenso lo que vi que jamás lo olvidaré.

• Una película… *La semilla del Diablo*, de Roman Polanski.

• Una serie… *Vergüenza*.

• Una canción… *I want You*, de Bob Dylan.

• Un libro… *Teorema*, de Pier Paolo Pasolini.

• Una comida… La gastronomía riojana es esencial en mi dieta, pero la comida mexicana ha sido un descubrimiento para mí. En la gira que hice por México disfruté muchísimo con su gastronomía. Por ejemplo, la sopa de Potzole blanco me encantó.

• Un lugar donde desconectar… Lisboa es una ciudad magnífica para eso.

• Para finalizar. ¿Algo que quieras decir a tus seguidores y a los lectores de *PUNTO & COMA*? Que vivan la vida, disfruten al máximo y respiren hondo... ¡Gracias de todo corazón!



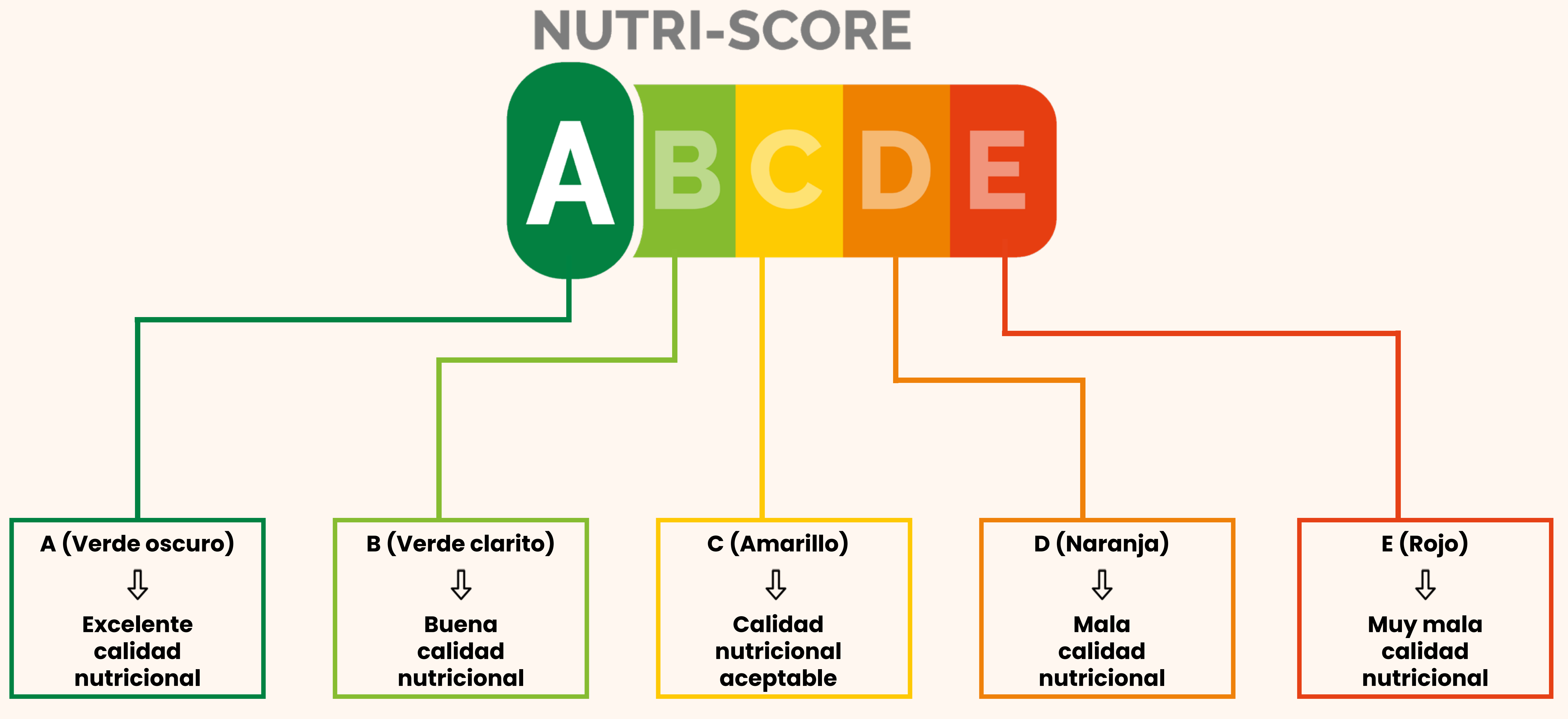
Por Marina F. Limo

• Dietista
• Coach Nutricional
• Máster en Nutrición Deportiva
• Directora del centro "LimoDiet"
• Autora de "Mi dieta antiinflamatoria"

@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

¿SABEMOS LEER EL ETIQUETADO CORRECTAMENTE?

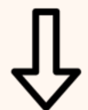
A la hora de hacer la compra en un supermercado sabemos que la etiqueta de un producto nos ofrece mucha información. La pregunta sería: *¿Sabemos leer e interpretarla de forma correcta para elegir el mejor producto en base a nuestras necesidades?* Hay gente que solo mira las calorías, otros que se fijan en la cantidad de proteína, en el sello ecológico, el sodio, las grasas, los alérgenos… Este mes analizamos y tratamos de entender el "semáforo de colores" que vemos en algunos productos en la parte frontal del envase que ha despertado tanta polémica en el mercado: **NUTRI-SCORE**. Entendemos que este método de etiquetado tiene como objetivo simplificar la lectura de las etiquetas en los productos de alimentación y ayudar a los consumidores a comprar productos más sanos a través de 5 colores y letras.



¿SABEMOS LEER EL ETIQUETADO CORRECTAMENTE? Salud y BienEstar

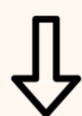
Así mide el **NUTRI-SCORE** la calidad nutricional de un producto únicamente en función de los nutrientes que contiene; por dicha razón se trata de un sistema de etiquetado interesante, pero que tiene 3 limitaciones importantes.

NO DISTINGUE LAS BUENAS GRASAS DE LAS MALAS



El Aceite de Oliva Virgen Extra tiene, por ejemplo, un **NUTRI-SCORE** D (Naranja), lo que deja pensar que se trata de un alimento de "Mala calidad nutricional", lo que, obviamente, no es verdad siempre y cuando lo consumamos en cantidades razonables. Y pasa lo mismo con algunas conservas de pescado. Esto puede parecer descabellado para presentarlo a toda la población, ya que no todo el mundo es conocedor del porqué **NUTRI-SCORE** clasifica de esta forma.

NO TIENE EN CUENTA EL GRADO DE PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



La Coca-Cola Zero, por ejemplo, está etiquetada con una B, clasificándola, así, en los alimentos con "Buena calidad nutricional", lo que hace pensar que se trata de un alimento saludable, cuando, obviamente, no es el caso.

SOLO PERMITE COMPARAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA MISMA CATEGORÍA



Los consumidores necesitan comparar alimentos de categorías diferentes y para ello existen otras APPs más interesantes como *Fitatu.com*, *Fat secret*, *Yuka*, *MyRealFood*, entre otras. Usar el **NUTRI-SCORE** con este fin puede llegar a originar importantes problemas de interpretación. Es lo que pasa, por ejemplo, si comparamos el Aceite de Oliva (D, Naranja, "Mala calidad nutricional") con la Coca-Cola Zero (B, Verde clarito, "Buena clidad nutricional").

En cuanto a la legislación del gobierno Español, encontramos en su página web la siguiente afirmación muy clara:

> ***«Nutri-Score no está concebido para recomendar el consumo de alimentos, para ello están las recomendaciones dietéticas y guías nutricionales promovidas por las autoridades sanitarias y organizaciones científicas».***

Por Raquel Jiménez. Psicóloga clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar

@raqueljimenez.psicologa *www.raqueljimenezpsicologa.com*

Últimamente se ha puesto de moda el término resiliencia. La resiliencia no tiene nada que ver con el orgullo y la soberbia. No se trata de creerse fuerte y resistir a toda costa. La resiliencia es, más bien, un proceso que requiere compromiso para emerger de nuestras ruinas.

La persona resiliente sabe que tras un duro golpe le acompañarán emociones como la tristeza, el miedo y la ira y no lucha contra ellas. Sabe que, posiblemente, sea el comienzo de un largo camino en el que habrá momentos dolorosos, asumiéndose vulnerable, aceptando que todos podemos sufrir en nuestra propia piel el impacto de las adversidades y que tenemos pleno derecho a sentirnos heridos. Y después, solo después de haber pasado por ellas con humildad, sentirá que la vida le ha regalado una valiosa lección.

La resiliencia es algo más que una palabra bonita para decorar los pies de fotos de nuestras redes sociales, es un ejercicio de transformación que te hace más humano, es el tesoro que encuentran las personas que están dispuestas a transitar el camino de la oscuridad.

Es esa admirable capacidad para renovarnos, recobrar el aliento a partir de nuestros cristales rotos y renacer mucho más fuertes, más grandes y más sabios… como alguien que tal vez sirva de inspiración a los demás y que, ante todo, nos permita seguir adelante con las alas y el corazón bien abierto.

Es un gran SÍ a lo sucedido, es aceptar y agradecer la enseñanza que la vida me ha traído y hacer algo grande con ella.

Un ejemplo de persona resiliente lo encontramos en Nelson Mandela, encarcelado durante 27 años por sus ideas y acciones contrarias al “apartheid” imperante en Sudáfrica.

Mandela tuvo la suficiente fortaleza interior y entereza para no rendirse durante su larguísimo cautiverio y salir con fuerzas para promover el cambio que buscaba 27 años atrás. Mandela consiguió acabar con la discriminación étnica y se convirtió en presidente de su país a los 76 años.

Otro ejemplo de personas resilientes son los refugiados, capaces de dejar atrás todo ante el peligro que corre su vida en su país por causas raciales, religiosas, de orientación sexual o de guerra.

La resiliencia también se puede observar en el deporte de alta competición, donde los jugadores son capaces de sobreponerse a sus lesiones y a sus molestias físicas para competir y luchar por la victoria, sin rendirse ante los obstáculos que se encuentran en el camino.

Solo un corazón y una mente resiliente logra resurgir de las cenizas elevándose majestuosamente a la vida desde las cenizas de su propia destrucción. ■

RESILIENCIA



Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro · Dra Victoria Prada · @ToyaPrada · Victoria Prada

• **Proteínas**. Una dieta rica en proteínas aumenta la excreción urinaria de calcio. Por cada 50 g de proteína consumida en exceso, se aumenta unos 60 mg de calcio en la orina.

• **Vitaminas**

- Vitamina A, B6, ácido fólico y vitamina B12. La deficiencia de alguno de estos micronutrientes puede afectar de manera negativa al correcto estado óseo.
- La deficiencia en vitamina C provoca retraso en el crecimiento y la curación de las heridas por un déficit en la producción de colágeno y matriz ósea.
- Vitamina D. Interviene en la correcta absorción de calcio a nivel intestinal. La deficiencia de esta vitamina puede ocasionar osteoporosis u osteomalacia. Un grupo de riesgo para presentar una deficiencia en esta vitamina son las personas mayores, a causa de una baja exposición solar, a la disminución en la capacidad de síntesis a nivel cutáneo y a una baja ingesta.
- Vitamina K. Esta vitamina puede tener cierto efecto protector frente a la pérdida de masa ósea relacionada con la edad.

• **Minerales**

- Calcio. Ingestas insuficientes de calcio en la etapa de la infancia y la adolescencia pueden provocar, además de un incorrecto desarrollo, llegar a la etapa adulta con una baja densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis. Sin embargo, un déficit de calcio en cualquier edad siempre es negativo.
- Flúor. Un exceso de flúor en la dieta puede ocasionar una incorrecta mineralización de los huesos.
- Fósforo. La relación calcio/fósforo de una dieta tiene que ser ≥ 1 para que tenga un efecto calcificante. El consumo elevado de alimentos ricos en fósforo, como las proteínas, junto con un descenso en la ingesta de calcio hace que esta relación se desequilibre dando lugar a dietas descalcificantes.
- Magnesio. Más del 50% del magnesio se encuentra



Salud y BienEstar

OSTEOPOROSIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO. PARTE 3-LA INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA MASA ÓSEA

en el hueso y parece ser que una baja ingesta de este mineral puede afectar de manera negativa a la densidad mineral ósea.
- Zinc, cobre, manganeso, boro y silicio. En general podemos decir que estos minerales están relacionados con el mantenimiento del correcto estado óseo. Al no disponer de estudios que establezcan la necesidad de aumentar la ingesta de estos minerales como preventivo ante la osteoporosis, se aconseja aportar las dosis diarias recomendadas.

• **Fitoestrógenos**. Los más conocidos y estudiados son las isoflavonas, las cuales podrían tener efectos en la prevención de la pérdida de masa ósea, así como ayudar a incrementarla.

• **pH de la dieta.** Los alimentos que ingerimos pueden ser ácidos o alcalinos (no está relacionado con el sabor de los alimentos). Si en nuestra dieta predominan los alimentos ácidos, como carne, cereales, etc. frente a los alcalinos, como verduras, frutas, almendras, etc., tendrá lugar una acidosis. Nuestro cuerpo reaccionará intentando taponar este nivel de acidosis y aumentará la resorción ósea para liberar calcio y corregir así el pH ácido.

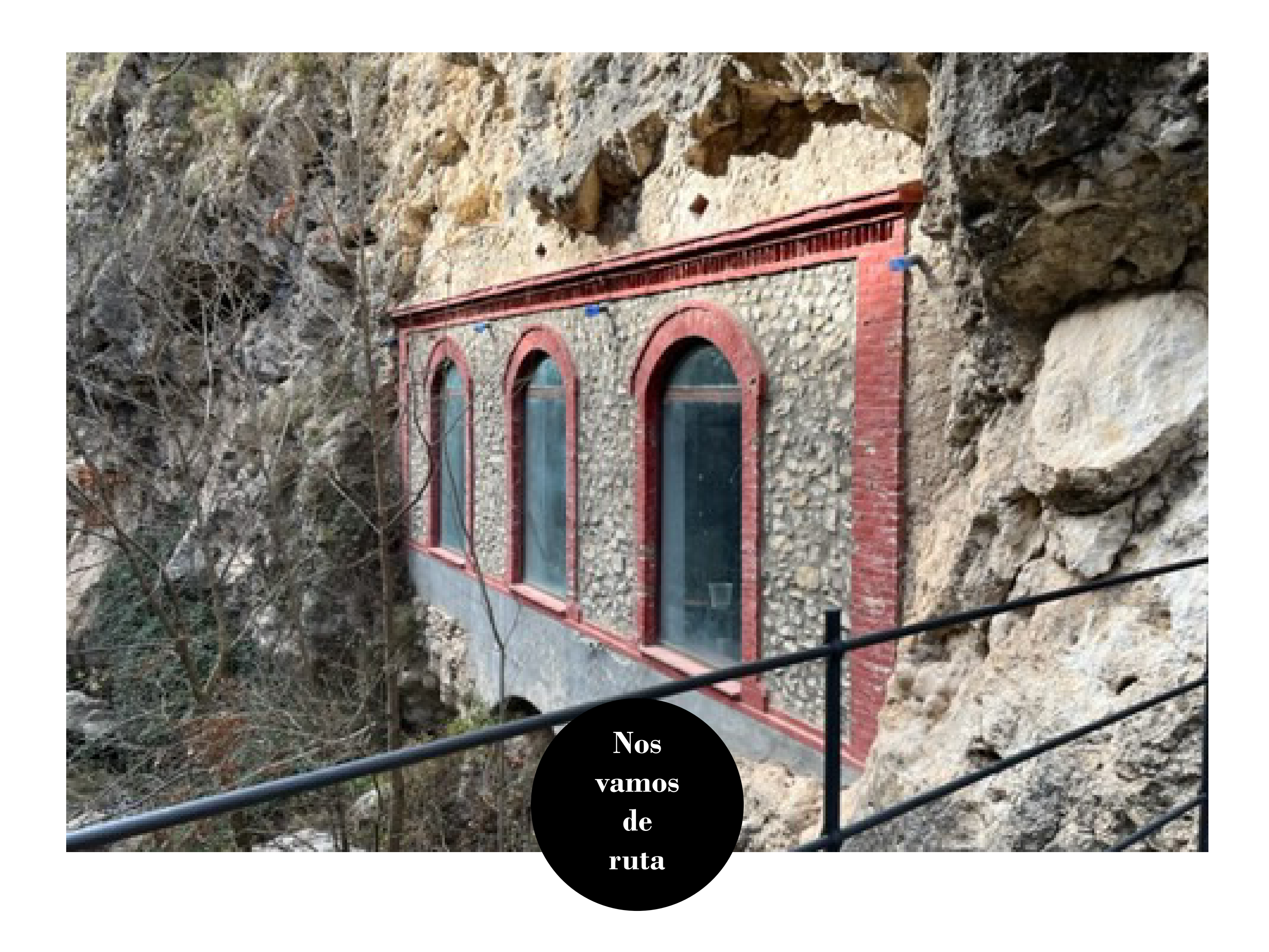
• **Cafeína**. Actúa en el organismo, además de cómo estimulante, favoreciendo el balance negativo de calcio, aumentando la calciuria e interfiriendo la absorción de calcio. Este efecto negativo se ve aumentado cuando a la vez, la ingesta de calcio, es insuficiente.

•**Fibra, ácido fítico, ácido oxálico y grasas saturadas**. Estos componentes de los alimentos pueden interferir en la absorción del calcio. Esto no quiere decir que se hayan de evitar, sino que, en la ingesta donde haya alimentos ricos en calcio, nos abstendremos de poner alimentos ricos en estos compuestos. Por ejemplo, si por la mañana recomendamos un bocadillo de queso el pan será blanco, pero el pan de la comida podría ser integral.

• **Bebidas de cola**. El consumo de estas bebidas ricas en cafeína y ácido fosfórico se asocian con una baja densidad mineral ósea.

• **Sodio**. Una dieta rica en sodio favorece el aumento de la excreción de calcio, por tanto, puede incrementar el riesgo de sufrir osteoporosis.

Existen determinados factores nutricionales que ayudan a la absorción intestinal de calcio como:
- Lactosa
- Sacarosa
- Aminoácidos como lisina y arginina
- Una ingesta correcta en proteínas; ni exceso ni defecto
- Vitamina D3
- Inulina
- Probióticos ■



Nos vamos de ruta

CASTRIL, SENDERO DE LA CERRADA Y PASEO DE LA VOZ DORMIDA

Por Mar Teruel. Senderista *@rutasweekend*

Aprovechando las vacaciones, que este año han sido de fin de semana, nos hemos dirigido a una de las sierras más bonitas de España, la Sierra de Cazorla. Y aunque la distancia desde Valencia es de varias horas, hemos aprovechado el camino para visitar algunos lugares cercanos de donde estábamos instalados. Caravaca de la Cruz o las ciudades de Baeza y Úbeda, en la provincia de Jaén y que, desde hace 20 años, son conjunto histórico y declaradas Patrimonio de la Humanidad. Nuestro punto de permanencia en la Sierra fue Peal de Becerro, entre las localidades de Castril y Pozo Alcón, donde se encuentra una maravilla de casa rural, "EntreSierras", que, aunque se halla a unos 10 km de la localidad más cercana, te aísla del mundo y te hace estar en contacto con la naturaleza. Se encuentra en un entorno rodeado de bellas montañas y de tres embalses: el embalse del Negratín, el embalse de la Bolera y el embalse del Portillo. Todo ello ubicado en uno de los parajes más hermosos del Valle del Almicerán.

En esa zona se pueden hacer infinidad de rutas, pero nosotros decidimos visitar la localidad de Castril y hacer una pequeña ruta por el río. Es un pueblo blanco con mucho encanto, uno de los pueblos más bonitos de la provincia de Granada. El pueblo se encuentra a 150 km de la capital, en plena sierra, sobre una peña, con calles estrechas y empinadas y en el centro se halla una fortaleza de origen árabe. Calles blancas adornadas con flores de geranio, que las llenan de color, que te invitan a pasear y perderte, y donde puedes disfrutar de los miradores que dan a la sierra rodeada de olivares.

Si te acercas a la oficina de Turismo, hay visitas guiadas hasta lo más alto de la peña donde se halla la fortaleza, coronada por un sagrado corazón, y es el lugar en el que se disfruta de las mejores vistas del pueblo y de sus alrededores. Es desde la misma oficina donde empieza la escalinata que te lleva a lo más alto.

Sin duda, un pueblo con encanto de gentes amables y acogedoras. Para empezar nuestra ruta, teníamos varias opciones: hacerla lineal, dejando el coche en la Alameda o Paseo de la Voz Dormida, o aparcar arriba en el pueblo y bajar por una de sus calles hasta llegar al río y a la entrada de la pequeña pasarela que lo recorre, donde hay un pequeño caminito construido a base de madera y puentes colgantes que hacen la delicia del paseante.

Decidimos esta última para hacer la ruta circular, aunque se puede ir y volver por el mismo lugar. Para poder acceder hay que pagar 2 euros, esto ayuda a la conservación y mantenimiento del lugar, y aunque a mucha gente le parece excesivo, nos pareció que contribuir a mantener el lugar limpio y seguro no era un precio exagerado.

Nada más empezar nos encontramos con una antigua "Fábrica de la luz" inaugurada en 1918 y que estuvo en funcionamiento hasta los años 60. Ubicada frente al comienzo de la pasarela, en la actualidad es una sala de usos múltiples del Ayuntamiento de Castril en el que se celebran exposiciones y se realizan talleres. La pasarela es segura, ya que está anclada en la roca con traveseras de ferrocarril. Continuamos caminando, aproximadamente 200 metros, y parece que vayas andando sobre el río. Además puedes evadirte escuchando el sonido del agua.

Acabada la pasarela, yendo por un sendero en la orilla del río, nos acercamos a un puente colgante y cruzándolo nos adentramos en una excavación en la roca; estamos en un túnel que te lleva hasta un balcón en el que podemos divisar un gran salto de agua. Seguimos nuestro paseo disfrutando de la verde frondosidad hasta llegar a los restos de un antiguo molino. A la derecha hay una pista asfaltada y empinada que nos devuelve a las angostas calles del pueblo.

Los lugareños nos comentaron que esta ruta, si se hace nocturna, se encuentra completamente iluminada, así que la guardaremos para cuando haga buen tiempo, ya que, a pesar de las buenas temperaturas que disfrutamos durante el día, por la noche eran bastante frías.

Para acabar la visita a esta población hay que hacer una parada obligatoria en el embalse del Portillo, donde podemos recrearnos de unas vistas espejo de la sierra en las aguas cristalinas del mismo.

Quiero dar las gracias a todos los participantes de este viaje y os invito a que nos conozcáis a través de nuestra página de Instagram @rutas.weekend

ANEXO FOTOGRÁFICO

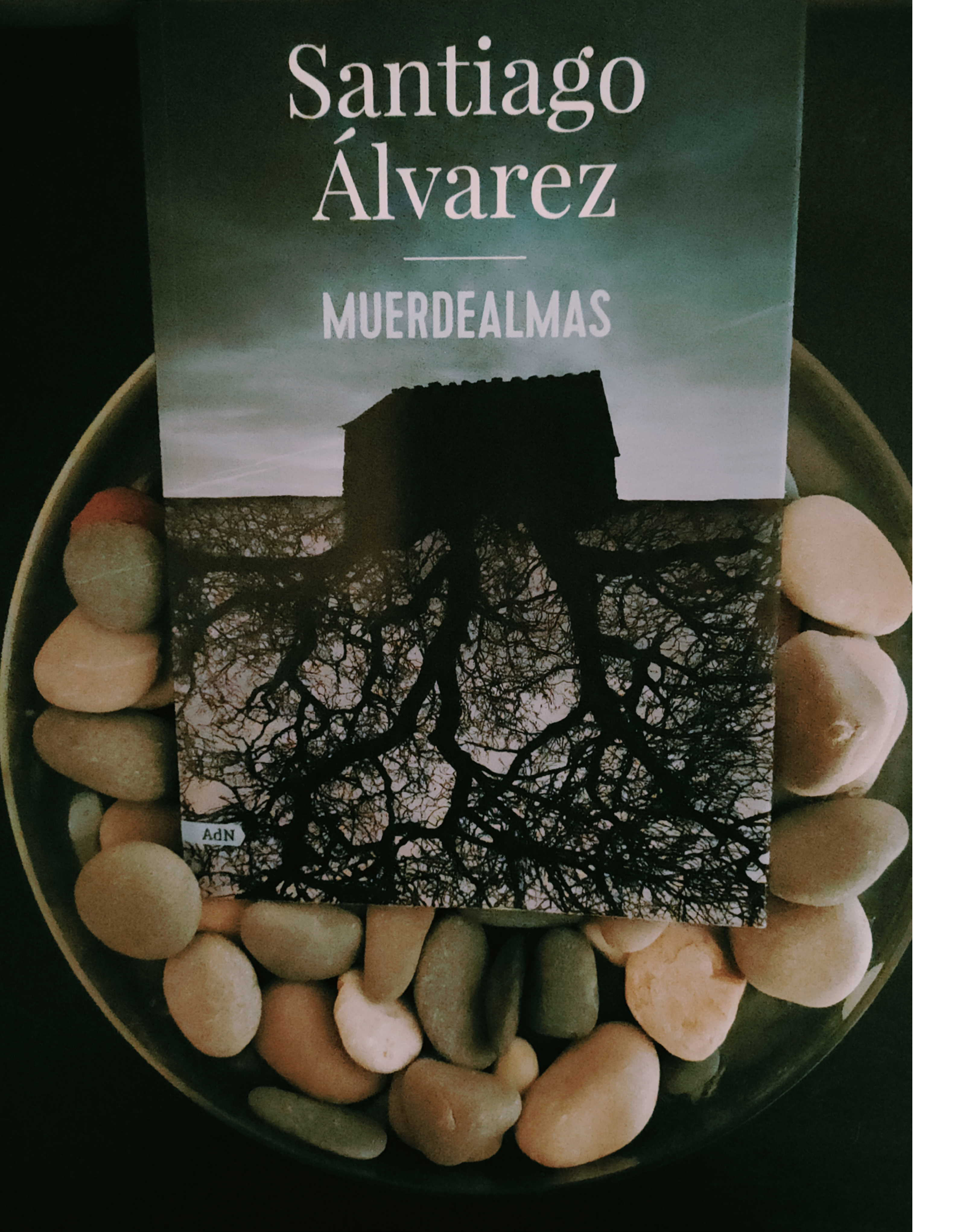








Sala de lectura



MUERDEALMAS

Por Marta Cañadas. Miembro del club de lectura *Cosas & Musas*

"Por los dedos de las manos… por los dedos de los pies… el demonio saldrá".

En un lugar recóndito de la montaña aún existen los exorcismos. Santiago Álvarez nos adentra en una historia trepidante y misteriosa situada en la Tinença de Benifassà. Allí donde las montañas esconden misterios. Allí donde un urbanita tendrá que luchar contra las inclemencias. Abel acaba de salir del psiquiátrico, por lo que decide pasar un tiempo tranquilo con su mujer y su hijo en Muerdealmas, en la casa que su tío fallecido le ha dejado en herencia. Aunque inicialmente consigue retomar la calma en su vida poco a poco irán torciéndose las cosas. Descubre que en las montañas sigue la hegemonía de la familia Osset. Aún recuerda, cuando era niño, que los Osset mandaban en aquellas tierras y ni siquiera la Guardia Civil o la Policía se atrevían a contradecirles. De todo esto sabe muy bien Juan "El salsas", amigo íntimo de su tío, con el que va descubriendo el punto en común entre este sitio recóndito y su ingreso en el psiquiátrico. Por algo dice Juan que Abel le recuerda mucho a tu tío, y le advierte de los peligros que acechan. Hasta que llega un día en el que Juan desaparece.

Ventisca ha crecido en ese entorno, un entorno salvaje donde debe sobrevivir. Ella es una Osset. La lealtad a la familia es lo que la mantiene viva. No conoce otro modo de vida que no sea matar o morir, pero algo va a cambiar en su vida radicalmente. Sin embargo, Ferran, su hermano mellizo, ve la lealtad de otro modo. Él querría que sus hijos, los cachorros, pudieran ocupar el puesto de mando. Pero Ibón, hermano mayor de Ventisca y Ferran, sabe que solo puede mandar él, como en los tiempos del viejo Osset.

El santuario de Balma, situado en Zorita del Maestrazgo, supuso, hace muchos años, un lugar de encuentro para aquellos que buscaban una solución para los endemoniados. En aquellos tiempos en que la ciencia no llegaba a las casas y los desafortunados nacidos con deficiencias de cualquier tipo eran rechazados. Tal y como se cuenta en el libro *Tres días con los endemoniados. La España desconocida y tenebrosa*, una vez al año gentes de todos los lugares se acercaban al santuario para que las brujas pudieran sanarlos.

Con todos estos ingredientes no cabe duda que esta novela no te deja indiferente. Curiosidad e intriga se mantienen durante toda la lectura. Santiago pretende con esta novela mostrar un ambiente agreste hostil anclado en el pasado. Para ello se sirve de diferentes herramientas y toca diversas problemáticas: el misterio que sigue fascinando a generaciones, la locura que habita en mayor o menor medida en cada uno de nosotros y el modo de supervivencia salvaje que incluye incesto o el asesinato como práctica habitual.

Santiago Álvarez es un autor y gestor cultural que está dedicado, entre otras disciplinas culturales, a la novela negra y criminal en*Valencia Negra*, además de dirigir *Xàbia Negra* y *Torrent Històrica*. Sus anteriores novelas de éxito fueron *La ciudad de la memoria* o *El jardín de cartón*. ■



EL PRIORATO DEL NARANJO

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

“Dices que quieres la verdad, pero la verdad es un tejido de muchos hilos”.

Hola lectores, feliz febrero. Este mes os traigo la reseña de *El priorato del naranjo*. Nada más empezar este libro supe que iba a ser una gran lectura, pero cuando lo terminé supe que se había convertido en uno de mis libros favoritos y le daría más estrellas si pudiera.

No vamos a negar que es un libro largo, que lleva su tiempo leerlo. ¿Se puede considerar un libro lento? Dependerá del que lo lea, pero a mí no me lo pareció, principalmente, porque la narración de Samantha se me hizo muy amena. Lo principal es que son capítulos cortos narrados por diferentes personajes, lo que a mí me parece que hace mucho más llevadera una historia de este tamaño y que permite que se lea muy rápido y vayas descubriendo varias cosas a la vez de diferentes puntos de la geografía del mundo creado.

Para mí, lo principal ha sido la magia en la que se ve envuelta la historia, es una magia sutil, no está ni siquiera presente en todos los capítulos pero se palpa, se siente, se sabe que está ahí. Esto hila con la historia de una forma simbiótica, la magia alimenta la historia y la historia alimenta la magia.

Por eso creo que he disfrutado tanto. En este caso no han sido los personajes ni los diálogos, ha sido la historia y su magia, las intrigas que envuelven este mundo, los plottwist que no me he visto venir, los viajes al este y al oeste, las intrigas políticas que envuelven la historia. Todo junto ha ido sumando a mi disfrute.

Los personajes me han parecido muy bien creados y diferentes, me ha parecido muy idóneo que se muestren las inseguridades de los personajes, incluso en aquellos que tienen el poder podemos apreciar sus inseguridades y sus miedos y cometen errores, es decir, no son esos personajes que caen en el tópico de ser perfectos, sino que son reales y eso es lo importante. Me ha parecido también un buen recurso el hecho de que aunque te demuestren que no tienes toda la razón no es tan fácil dejar de lado tus creencias.

Siguiendo con los personajes, me da la sensación que la mayoría estaban muy bien creados, y solo aquellos que me han parecido más superficiales creo que ha sido porque no tenían demasiada cabida en la historia.

Quizá la pega que tenga sea que el final se me ha hecho demasiado rápido, la autora se había tomado tantas molestias en crearlo todo bien y despacio, de molestarse en que el lector fuera descubriendo cosas poco a poco que necesitaba más páginas en el final. Pero también hay que decir que está todo el libro orientado hacia ese momento, se sabía que iba a pasar y cómo tenía que pasar, por lo tanto no lo puedo poner como pega porque creo que era totalmente la intención.

En cuanto al final, honestamente, para ser un libro autoconclusivo creo que la historia de los personajes daría para algún que otro capítulo más e incluso para un libro si se quisiera.

Creo que esta historia lucha contra los estereotipos, y eso me ha gustado especialmente porque no me lo esperaba, y no digo más por temor a spoilers. Solo digo que creo que si os gusta la fantasía épica es un libro que merece totalmente la pena.

Esto ha sido todo. Espero que os haya gustado y si lo leéis ya sabéis, contadme qué os ha parecido. Me encantaría saber si os ha gustado tanto como a mí. Felices lecturas. ■



DEATH NOTE
デスノート

Por Alex Garrido

@mangagura

Hola gente. Otro mes más por aquí y esta vez vengo a daros la chapa sobre un manga que es bastante conocido. Es más, se dice que es la historia por la cual la gente empezó a ver que el manga no solo eran dibujitos de peleas para niños, sino que hay muchos más géneros detrás de lo que se pensaba en un principio y fue el inicio para entrar en este mundo. Yo siempre supe de su existencia pero nunca lo había leído, ni tampoco había visto su anime, así que ahora que he podido leerlo de primeras, siendo un poco más mayor, he de decir que es una auténtica maravilla y un manga, te guste más o menos el género de novela negra, el thriller psicológico, el suspense y terror, no puede faltar en tus lecturas. Así que vamos a hablar de **¡¡Death Note!!**

Death Note (デスノート, Desu Nōto) es una serie de manga escrita por Tsugumi Ōba e ilustrada por Takeshi Obata, y cuya adaptación a serie de anime fue dirigida por Tetsurō Araki. Cuenta, además, con varias películas y videojuegos.

El manga comenzó a publicarse en diciembre de 2003 por la editorial *Shūeisha*, en la revista semanal japonesa *Shōnen Jump*, hasta su final en mayo de 2006 con el duodécimo volumen, llegando a recolectar ciento ocho capítulos. Más tarde, la historia del manga fue adaptada a un anime producido por *Madhouse*, hasta que llegó a su final con un total de treinta y siete episodios. El anime se emitió en Japón desde el 3 de octubre de 2006 hasta el 26 de junio de 2007 por la cadena televisiva *Nippon Television*. Asimismo, la obra ha sido adaptada a tres películas en imagen real, dos novelas ligeras y múltiples videojuegos creados por *Konami* para Nintendo DS.

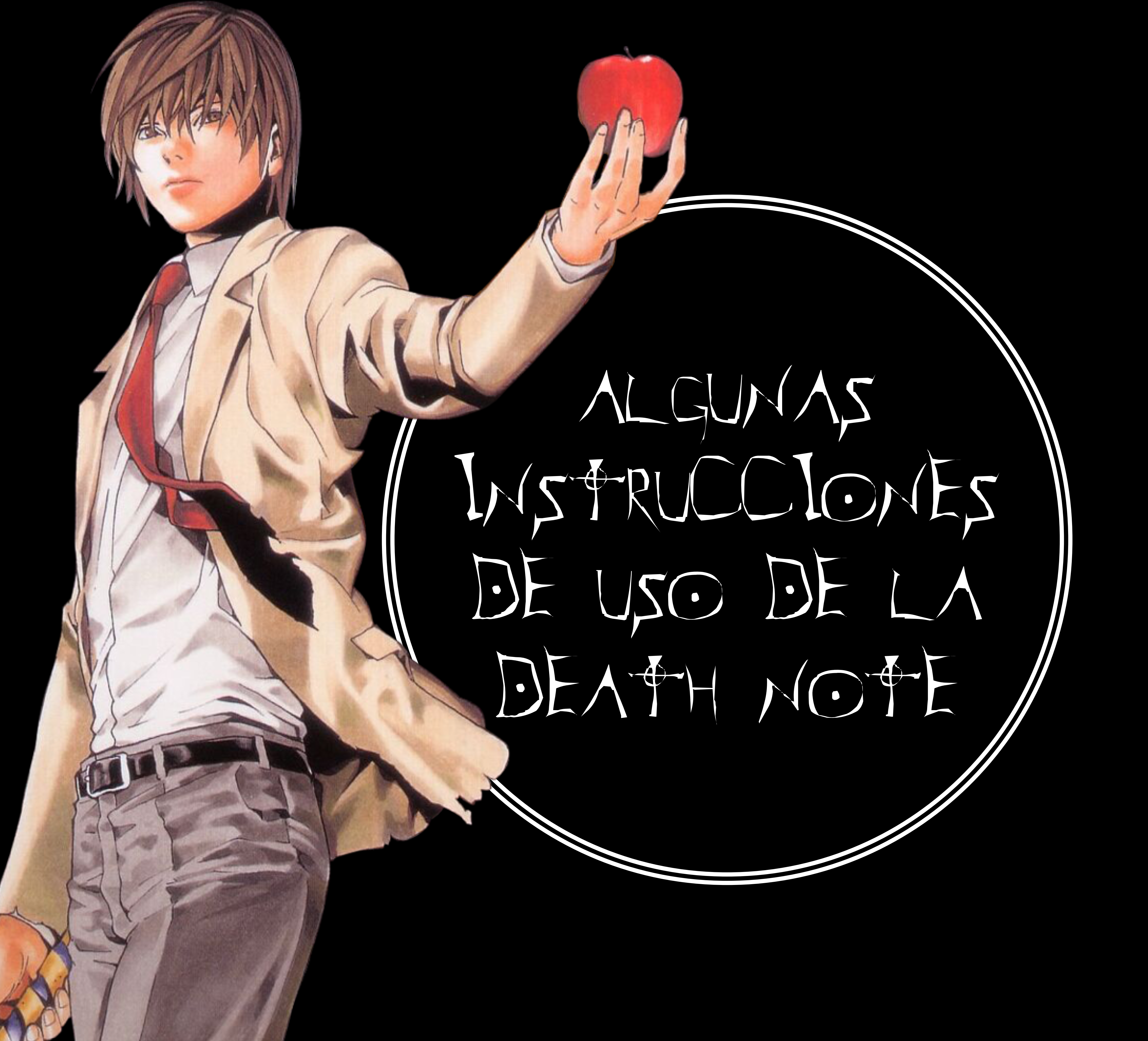
Death Note ha sido reconocido a nivel internacional, siendo catalogado como uno de los animes más famosos de la historia. Además de haber ganado millones de fans y seguidores alrededor del mundo, cautivando a los espectadores por su historia, argumento y personajes.

Y como dato curioso, aun cuando se ha señalado que su argumento resulta entretenido para las audiencias, *Death Note* fue prohibido en China debido a que los niños modificaban sus cuadernos en semejanza al *Death Note*.





Sinopsis: Ryuk, un Shinigami que ve como su mundo de dioses de la muerte está dominado por el aburrimiento extremo, decide dejar caer sobre el mundo humano uno de sus cuadernos de muerte para, así, poder divertirse viendo que hace la persona que lo encuentre. Light Yagami, el estudiante modelo número 1 de todo Japón, al que nada le supone un reto en su día a día, se topa con este cuaderno y al leer sus instrucciones se lo toma a broma y no le hace mucho caso. Pero al final la curiosidad acaba haciendo que pruebe si de verdad funciona, y tras percatarse de que de verdad el cuaderno es capaz de matar personas con tan solo escribir el nombre de la víctima y visualizar bien su rostro, Light intenta eliminar a todos los criminales del planeta para crear un mundo en el que no exista la maldad. Sin embargo, un misterioso detective llamado L, famoso mundialmente por resolver grandes casos en el pasado, aparece para tratar de frustrar los planes de Light. Pero y dirás… ¿Por qué no lo mata con el cuaderno y listo? Básicamente porque nadie conoce la identidad de L, nadie nunca ha visto su rostro ni sabe su verdadero nombre. Así que la trama se va a convertir en el juego del gato y el ratón, en una batalla de puro intelecto de dos genios a ver quién pilla antes a quién. ¿Será capaz L de arrestar a Light antes de que este descubra su verdadera identidad y lo mate? o ¿será Light el que acabe arrestado antes de descubrir la identidad de L?



Algunas instrucciones de uso de la Death Note





DEATH NOTE

How to use it

I

- The human whose name is written in this note shall die.

- This note will not take effect unless the writer has the person's face in their mind when writing his/her name. Therefore, people sharing the same name will not be affected.

- If the cause of death is written within 40 seconds of writing the person's name, it will happen.

- If the cause of death is not specified, the person will simply die of a heart attack.

- After writing the cause of death, details of the death should be written in the next 6 minutes and 40 seconds.







Instrucciones de uso I

• El humano cuyo nombre sea escrito en esta libreta morirá.

• Esta libreta no tendrá efecto a menos que quien escriba en ella tenga el rostro de la persona en su mente al momento de escribir su nombre. Por tanto, personas que comparten el mismo nombre no serán afectadas.

• Si la causa de muerte es escrita dentro de los 40 segundos siguientes tras escribir el nombre de la persona, esta sucederá.

• Si la causa de muerte no es especificada, la persona morirá simplemente de un ataque al corazón.

• Después de escribir la causa de muerte, los detalles de la muerte deben ser escritos en los siguientes 6 minutos y 40 segundos.

Instrucciones de uso II

• Esta libreta se convertirá en propiedad del mundo humano una vez que toque el suelo del mismo.

• El propietario de la libreta puede reconocer la imagen y la voz de su dueño original, es decir, un dios de la muerte.

• El humano que use esta libreta no puede ir al cielo ni al infierno.



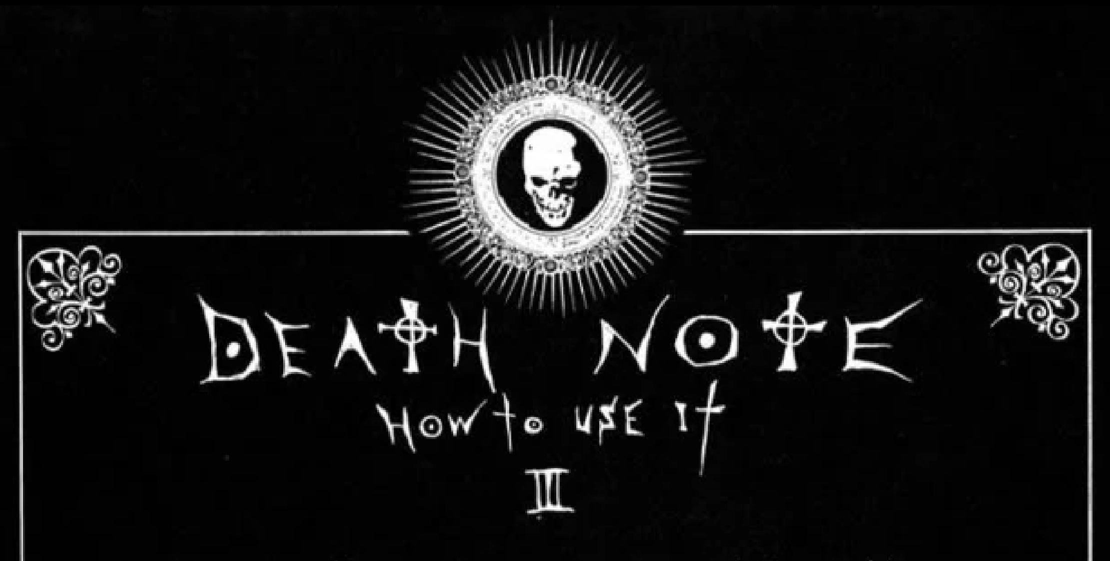
◦ This note shall become the property of the human world, once it touches the ground of (arrives in) the human world.

◦ The owner of the note can recognize the image and voice of its original owner, i.e. a god of death.

◦ The human who uses this note can neither go to Heaven nor Hell.













Instrucciones de uso III

• Si la hora de muerte es escrita dentro de los 40 segundos siguientes tras escribir la causa de muerte como un ataque al corazón, esta puede ser manipulada y puede entrar en efecto dentro de los 40 segundos después de escribir el nombre.

• El humano que toque la Death Note puede reconocer la imagen y la voz de su dueño original, un dios de la muerte, aun si este no es el propietario de la libreta.

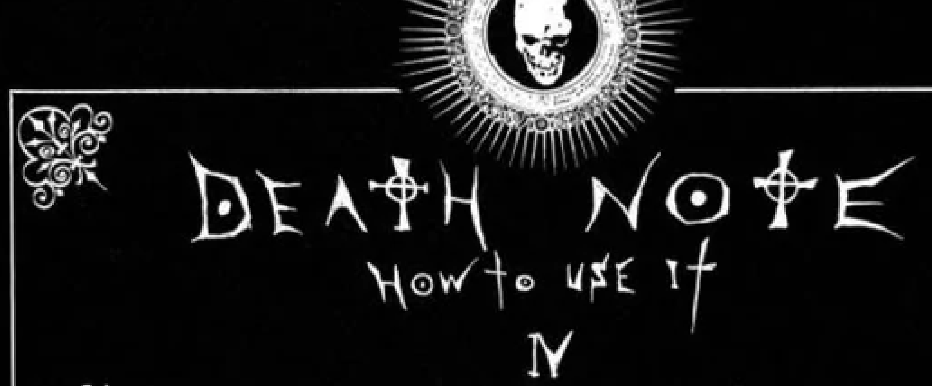
Instrucciones de uso IV

• La persona en posesión de la Death Note es poseído por un dios de la muerte, su dueño original, hasta que muera.

• Si un humano usa la libreta, un dios de la muerte usualmente se aparece frente a este dentro de los próximos 39 días de que este use la libreta.

• Los dioses de la muerte, los dueños originales de la Death Note, no hacen, en principio, cualquier cosa que ayudara o previniera las muertes en la libreta.

• Un dios de la muerte no está obligado a explicar por completo cómo usar la libreta o las reglas que aplican al humano que la posea.



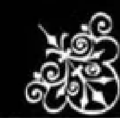
∘ The person in possession of the DEATH NOTE is possessed by a god of death, its original owner, until they die.

∘ If a human uses the note, a god of death usually appears in front of him/her within 39 days after he/she uses the note.

∘ Gods of death, the original owners of the DEATH NOTE, do not do, in principle, anything which will help or prevent the deaths in the note.

∘ A god of death has no obligation to completely explain how to use the note or rules which will apply to the human who owns it.






¿Y TÚ,
ERES TEAM
LIGHT O
TEAM L?



BRAVEHEART

Vamos al cine

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

«*Braveheart* es el canto de una verde e inmensa tierra que late por sí misma, pero que se desgarra viendo la desesperación de quienes la aman y la defienden a partes iguales. Es una historia que nos habla de la sed de dominación humana, de la crueldad de los reinos y de la supresión de uno de los dones más preciados del ser humano: la libertad…, y de resistirse a morir sin ella».



- ¿Tu isla? ¿Te refieres a Irlanda?
- Sí, es mía.
- ¡Eres un demente!
- Entonces he venido al sitio indicado…

El suave viento mece sobre las laderas de Escocia sueños eternos de libertad. La lluvia que moja la tierra sobre la que amaron, lucharon y lloraron aquellos que descansan debajo de ella, cae ahora desconsolada. Ramilletes de salvajes y espinosos cardos que duermen sobre la hierba, quedan bordados sobre un blanco pañuelo, guardando para siempre el eco de una promesa. De un dulce violeta, sangran frías gotas mientras bellos acordes prohibidos despiden el alma de aquellos que un día dieron su vida por aquello que creían justo; para que con ese inmortal canto despierten, de la verde loma, los héroes, y la paz consuele así su infinito llanto.

Esta historia comienza a finales del siglo XIII cuando las tierras de Escocia, clamando por la paz, son testigo de emboscadas y falsas treguas, de engaños y olvidadas alianzas…; un país con un trono sin corona que ambiciona dominar el cruel monarca inglés Eduardo I El Zancos. Un jovencísimo William, tras la muerte de su padre y de su hermano a manos de las tropas inglesas, inicia un largo viaje junto a su tío Argyle y, recorriendo grandes ciudades, cultivará su educación aprendiendo, entre otros idiomas, francés y latín, y se convertirá en hombre. A su vuelta a Escocia, varios años después, se enamora de Murron, y se casa en secreto con ella para no tener que compartirla con ningún noble en su noche de bodas. La muerte de ella a manos de los soldados empujará a Will a reunir la fuerza y el valor necesarios para luchar contra el sometimiento del Rey de Inglaterra, y contra todo su ejército. Así, sobre los campos de batalla, amigos, hermanos, padres e hijos sedientos de justicia, lucharán por el mismo sueño: ganar su libertad.

Dirigida y protagonizada por Mel Gibson en el año 1995, *Braveheart* es una película que pertenece a todos y cada uno de quienes la hicieron posible. Catherine McCormack (Murron), Brian Cox (Argyle), Angus Macfadyen (Robert Bruce), David O´Hara (el loco irlandés) y Brendan Gleeson en el papel de Hamish Campbell, el mejor amigo de Will, dan vida a estos épicos personajes que, magníficamente interpretados, te contagiarán de su lealtad, valor y sacrificio para lograr un mundo mejor. Rodada casi por completo en Irlanda, a través de la maravillosa fotografía



de John Toll, somos capaces de sentir bajo nuestros pies la humedad de la hierba, de admirar la belleza de una noche oscura y su amanecer y de escuchar, como nunca, al espíritu de quienes, sobre las tierras de Escocia, se baten en duelo para ganar aquello que nos hace libres.

A través de una belleza de imágenes indescriptible y de una de las bandas sonoras más hermosas de la historia del cine, esta película logra, sin palabras, que enmudezcamos ante las miradas y la respiración de sus valientes personajes. De la mano del brillante director de orquesta James Horner, que escribe una partitura vital y desgarradora, acordes llenos de pasión nos transportan a un tiempo de héroes y villanos, de hombres y de reyes... A veces suave y dulce, otras dramática y frenética; siempre intensa y trágica, traspasa el alma con cada uno de sus sonidos, recorriendo mil emociones y convirtiéndonos en mudos testigos de esta conmovedora historia digna de ser contada. Así compuso una de sus mayores obras maestras: una emotiva oda al amor, a la libertad y al valor de aquellos que nunca olvidaron que todos nacemos iguales, y donde cada bello paisaje y cada intensa batalla aguardan el momento para ser, por siempre, recordados.

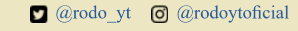
Braveheart es el canto de una verde e inmensa tierra que late por sí misma pero que se desgarra viendo la desesperación de quienes la aman y la defienden a partes iguales. Es una historia que nos habla de la sed de dominación humana, de la crueldad de los reinos y de la supresión de uno de los dones más preciados del ser humano: la libertad…, y de resistirse a morir sin ella. De la barbarie de los hombres escrita a través de la historia y de la tiranía de los que sobre su cabeza yerguen la corona. Porque hubo un oscuro tiempo en que los reyes se creían dueños del mundo entero y de todos los hombres y mujeres. Cuando sostener una corona les nublaba la razón y alimentaba su codicia, cuando ser libre era solo un sueño y el poder de los injustos se arrastraba mezquinamente con el alba…; y cuando esos actos llevaban a su pueblo a preferir ser, de entre todos ellos, solo un hombre a un todopoderoso rey, a ojos del mundo entero. Para que despierten los héroes y puedan escuchar el eterno grito de L-I-B-E-R-T-A-D desde las profundas entrañas de la tierra.

Alguien me enseñó una vez que mi libertad
termina donde empieza la tuya.
Ama mucho. Sé valiente. Lucha siempre.

Píxeles and Bites

SÍ, LAS PELÍCULAS BUENAS BASADAS EN VIDEOJUEGOS EXISTEN

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés


@rodo_yt @rodoytoficial

SÍ, LAS PELÍCULAS BUENAS BASADAS EN VIDEOJUEGOS EXISTEN Píxeles & Bites

Que los videojuegos forman parte de la cultura *pop* es un hecho que a estas alturas todos damos por sentado. Desde la década de los 90, no es raro ver en la cartelera de los cines de nuestra ciudad más cercana películas basadas en sagas tan famosas como *Resident Evil*, *Pokémon* o *Street Fighter*. También es sabido que la crítica respecto a estas adaptaciones cinematográficas de los juegos que marcaron la infancia de muchos de nosotros eran normalmente negativas, pero parece ser que **durante la última década se han empezado a hacer las cosas algo mejor**. ¿Podríamos estar ante un cambio de paradigma? ¿Podríamos confirmar que actualmente es posible disfrutar de una buena película basada en un videojuego? Id buscando las palomitas porque este mes os traigo un listado actualizado de las que, para mí, son las **cinco mejores adaptaciones cinematográficas recientes del mundo del videojuego** a la gran pantalla. Además, gracias a *JustWatch* podremos saber en qué plataformas de *streaming* están disponibles para que no perdáis ni un segundo buscando y vayáis directamente a verlas. ¡Vamos allá!



1. *Tomb Raider* (2018)

Sí, habéis leído bien. Sé que muchos de vosotros pensáis que solo existían dos películas de Lara Croft, las protagonizadas por Angelina Jolie y que llegaron a los cines a principio de los años 2000. Sin embargo, hace no tanto tuvimos una reimaginación del personaje muy decente por parte de Alicia Vikander. En esta ocasión, tenemos una película de acción basada en el videojuego de *Core Design* que nos muestra una Lara Croft muy refrescante y con una trama algo oscura, al estilo *búsqueda del tesoro* que nos deja paisajes increíbles y mantiene el misterio hasta el final.

Tomb Raider está disponible para ver en *Amazon Prime Video*, tiene una duración de 120 minutos y recibió una **crítica notable** por parte de la audiencia.



2. *Angry Birds 2* (2019)

Cuando parecía que lo habíamos visto todo, va *Rovio Entertainment* y se junta con *Columbia Pictures* y *Sony* para traernos, por primera vez, una adaptación al cine de un videojuego para teléfonos móviles. *Angry Birds* llegó a la gran pantalla en 2016 después de cosechar un tremendo éxito en los aparatos que llevamos en el bolsillo. Sin embargo, sería su secuela, *Angry Birds 2*, la que, con un equilibrio exquisito entre humor, acción, una animación excelente y una trama con gancho, llevaría a estos pajaritos a estar entre una de las películas de videojuegos con mejor crítica de la historia.

Angry Birds 2 está disponible para ver en *Amazon Prime Video* y *HBO Max*, tiene una duración de 108 minutos y recibió una **crítica muy positiva** por parte de la audiencia.



3. *Pokémon: Detective Pikachu* (2019)

Todavía recuerdo el revuelo cuando se mostraron las primeras imágenes de la película. Un estilo de animación totalmente diferente a lo que nos tenía acostumbrados *The Pokémon Company*, junto a actores y actrices de carne y hueso. Una mezcla que parecía bizarra pero que acabó triunfando, y de qué manera. *Pokémon: Detective Pikachu* nos trajo a Ryan Reynolds en el papel que, después de *Deadpool*, estoy seguro que fue el que más le gustó interpretar. Una película de aventura y acción con toques de humor grosero que llevó a niños y adultos a las salas de cine de todo el país para disfrutar, una vez más del, fenómeno Pokémon.

Pokémon: Detective Pikachu está disponible para ver en *Netflix* y *HBO Max*, tiene una duración de 105 minutos y recibió una **crítica muy buena** por parte de la audiencia.



4. *Sonic, la película* (2020)

Nos vamos acercando al final y lo hacemos de manos de nuestro erizo azul favorito. La película de Sonic tuvo algún que otro contratiempo debido a las críticas que recibió el producto tras sus primeros tráileres, donde se mostraba un Sonic con un aspecto muy distinto al de los videojuegos, lo que provocó un retraso en la producción, algún que otro sobrecoste, pero acabó llegando un producto muy sólido con un reparto que cuenta con el gran Jim Carrey en el papel del Dr. Robotnik. Acción, aventura, ciencia ficción y sobre todo, mucha velocidad y un humor bien balanceado, llevaron a la película a tener una secuela el pasado año, donde llegaron, entre otras novedades, Knuckles y Tails.

Sonic, la película está disponible para ver en *Movistar+*, tiene una duración de 99 minutos y recibió una **crítica notable** por parte de la audiencia.



5. *Uncharted* (2022)

Que la saga *Uncharted* comparte elementos de guión y trama con *Indiana Jones* no es ningún secreto y que a las productoras cinematográficas les llamara la atención no nos debería parecer una sorpresa. *Uncharted* llegó el pasado año como una adaptación sólida, aunque con alguna escena demasiado pasada de vueltas, de una de las sagas más queridas de *Naughty Dog*, si obviamos a *Crash Bandicoot*. Si bien la idea de traer a Tom Holland como Nathan Drake no pareció la mejor de entre todas las disponibles (Nathan Fillion parecía más adecuado), la mezcla de fantasía, acción y aventura resulta genial para pasar el tiempo y, sin duda, nos llevó a muchos al cine para ver qué podía salir de este proyecto. Además, parece que podríamos tener una secuela, o más, así que si regulan un poco esas escenas que hemos comentado, podríamos tener una nueva saga de películas de acción real basadas en videojuegos dignas de ver.

Uncharted está disponible para ver en *Movistar+*, tiene una duración de 116 minutos y recibió una **crítica notable** por parte de la audiencia.

Y hasta aquí el artículo de este mes. Espero que os haya gustado y que os dejéis conquistar por alguno de estos títulos, porque, sin duda, valen la pena y os mantendrán intrigados, divertidos y atentos a la pantalla durante todas y cada una de las escenas. ¡Hasta el mes que viene!



Entrenadora Nayu



POKÉMON UNITE:
LOS JUEGOS MULTIJUGADOR NO ENVEJECEN



Este competitivo videojuego nos pone en la piel de un entrenador o entrenadora que compite en una liga junto a estas famosas criaturas. En dicha liga se celebran partidos donde cada entrenador controla a un Pokémon y que enfrenta a dos equipos de cinco jugadores. Existen varios modos de juego en los cuales varían el número de entrenadores de cada equipo, pero el modo más popular y conocido es en el que se enfrentan cinco contra cinco. *Pokémon Unite* cuenta con una considerable ventaja sobre el resto de juegos de su franquicia, pues son ya pocos los videojuegos que sobreviven activos cuando carecen de funciones online que atraigan a su comunidad. Así pues, dicho juego ha marcado una gran diferencia con el resto de juegos de la saga Pokémon al sorprender con un soplo de aire fresco.



Fue lanzado el 21 de julio de 2021 y, a día de hoy, sigue contando con multitud de jugadores activos todos los días. Esto se debe en gran parte a su género, conocido por sus siglas en inglés como "MOBA", que se popularizó gracias al videojuego *League of Legends* de Riot Games. Gracias a su dinamismo y competitividad, este género de videojuegos online se generalizó en pocos años y son muchos los títulos que deben su éxito a dicha moda.



Pero *Pokémon Unite* no debe su éxito únicamente a ello. Se trata de un título disfrutable y atemporal gracias a sus constantes actualizaciones e introducción de nuevos personajes utilizables. Además, los partidos duran, exactamente, diez minutos, lo que lo diferencia de otros títulos donde hay partidas que llegan a durar incluso una hora. *Pokémon Unite* te atrapa, te engancha y te hace querer jugar más. Solo son partidas de diez minutos, pero basta con ese tiempo para que ocurran más sucesos emocionantes que, por ejemplo, en una partida de una hora de otros "MOBA". Las partidas son rápidas y frenéticas. De ahí su éxito.



Como creadora de contenido, he de admitir que *Pokémon Unite* es una fuente inmensa de ideas e inspiración. Podría hacer mil videos jugando partidas, enseñando cómo utilizar a sus personajes, dando consejos o simplemente contando anécdotas. ¿Qué más puedo pedirle a un título que es accesible tanto en consolas como en dispositivos móviles?



Gracias a este juego puedo hacer directos en los cuales juego con mis suscriptores donde jugamos partidas personalizadas que son una absoluta locura. Al ser partidas cortas y frenéticas, todos pueden jugar cuando llega su turno y, mientras tanto, disfrutan mucho de las partidas como espectadores. Es pura diversión y entretenimiento que, al fin y al cabo, es lo que todos acabamos buscando en un videojuego más allá de los gráficos, más allá de la tecnología y más allá de la historia que nos ofrece. ■

FORTUNY, LA MODA GRANADINA POR EXCELENCIA

Por María Francés. Diseñadora de moda y Consultora de estilo

@mariafrancesoficial *mariafrances.es*

Precursor de los plisados y artista en letras capitales, Mariano Fortuny fue y será ejemplo para la creatividad española que se extiende tras fronteras. Como granadina de acogida, hay algo que no puedo dejar pasar. Uno de los grandes del panorama nacional nació en Granada hace 151 años este 2023: el gran Mariano Fortuny.



Fortuny y Marsal, Mariano (1874). *Los hijos del pintor en el salón japonés*. Museo Nacional del Prado.

EL ARTE EN LAS VENAS



Muchos son los hitos de Fortuny y muchas son las razones de su éxito, partiendo de la base de una vida dedicada íntegramente al trabajo. Pero algo en lo que fue precursor fue en el arte. Su padre fue pintor y, aunque él no tuvo tanto éxito en esa faceta, sí que era afín a las brochas. Además fue escenógrafo, fotógrafo, grabador y hasta diseñador de lámparas. Todo un hombre del Renacimiento.

Por tanto, es natural que tuviese una creatividad exacerbada que le llevó a implementar esas referencias artísticas en sus diseños, un concepto muy contemporáneo que se cree novedoso, aunque Fortuny lo hacía un siglo ha.

El orientalismo y la mirada a lo exótico en aquella época, la cual también despertaba un gran interés estético por la Alhambra, son algunas de las interpretaciones artísticas que Fortuny tomó en sus diseños, tal y como se percibe en su pieza cumbre.

Se le considera un artista atemporal. Los diseños de sus coetáneos no podrían ser vestidos hoy, y si lo fuesen serían esperpénticos para la comodidad que se estila. Sin embargo, esto no se aplica a su obra clave (en cuanto a moda se refiere), el vestido Delphos.

Ideado como ropa de casa, el Delphos tuvo un origen en los vestidos rectos que las señoras pudientes usaban para recibir invitados. Yo he tenido la oportunidad de ver un diseño original en el Palais Galliera de París y es una experiencia impresionante poder ver un trabajo de alta costura que ha perdurado en el tiempo en tan perfecto estado. Ahí se demuestra el esmero y la calidad del trabajo de Fortuny.

Una prenda que aúna elegancia y comodidad con ese punto orientalista que Fortuny plasmaba de la pintura. El Delphos tiene la particularidad de caer sobre el cuerpo y ajustarse sibilinamente al cuerpo gracias a sus plisados, cuya técnica es aún desconocida en la actualidad. En el Delphos se influyen reminiscencias del kimono japonés, el sari indio, la túnica… Sus raíces granadinas son fundamento para esta influencia. Su padre, además, encontraba en las líneas orientales referencias para sus cuadros.



Ejemplo de un Delphos de Mariano Fortuny en el *Palais Galliera*

DELPHOS, LA OBRA MAESTRA DE FORTUNY

UNIVERSO FORTUNY



de Madrazo, Federico (1867). *Retrato de busto de Marià Fortuny*. Museo Nacional de Arte de Cataluña.

Sin embargo, su figura ha sido internacional. Aunque nació en Granada, se nacionalizó en Italia y se le conocía como "El mago de Venecia". Aun así, continuó volviendo a Granada y a la Alhambra que siempre le inspiraba. Es por ello que Granada le aprecia tanto y quiso honrar su memoria en el 150º aniversario de su nacimiento con la iniciativa Universo Fortuny. Una serie de eventos en conexión con Venecia que pretendieron la propagación de la figura del artista. La colocación de un placa honoraria en el Generalife dio paso, el pasado mes de mayo, a una serie de exposiciones, conferencias y documentales sobre Fortuny.

Una oportunidad para conocer la obra del diseñador en la que fue su tierra aunque por poco tiempo, pero que lo vio nacer. Un reconocimiento que ya ha tenido lugar en muchas partes del mundo, pero que no se refleja tanto en su país natal.

Por último, os recomiendo el documental *El Universo en una caja* con motivo de tal efeméride que se presentó a finales de 2022 en Granada.

Moda y Tendencias

10 REGLAS DE ETIQUETA A LA HORA DE SERVIR LA MESA

Por M. José Gómez y Verdú. Licenciada Internacional en Protocolo y etiqueta

@protocoloyetiqueta.es *protocoloyetiqueta.es*



Durante una cena, cualquiera puede haberse preguntado a cuál de los invitados servir primero, cuándo y hasta donde llenar la copa de vino o de que platos podemos pedir un bis. Aquí hay 10 reglas simples tomadas de la etiqueta que pueden ayudarnos en el arte de servir la mesa.

1) Los platos principales que servirá el personal de servicio o la anfitriona, lo harán por la izquierda de los invitados, comenzando por la dama situada a la derecha del anfitrión y continuando por el resto de damas hasta llegar a la anfitriona. Luego en orden: el hombre sentado a la derecha de la anfitriona, todos los hombres y finalmente el anfitrión. Los platos principales los serviremos por la derecha cuando vengan emplatados desde la cocina.

2) La forma más cómoda cuando no se cuenta con personal de servicio es que cada comensal se sirva directamente de la fuente central. Los cubiertos de servir deben estar orientados hacia los comensales. En el caso de tener que pasar una bandeja del centro o bebida a otro comensal lo haremos en sentido contrario a las agujas del reloj.

3) Si en la mesa hay niños o personas muy mayores, les deben ayudar a servirse bien la persona que tienen a su lado o el anfitrión.

4) El vino se sirve por la derecha después de la primera ronda de aperitivos, llenando la copa menos de la mitad. El personal de servicio o el anfitrión se encargará de añadir la bebida cada cierto tiempo, manteniendo siempre la cantidad justa en la copa. Y recuerde: cuando se cambia el tipo de vino, también hay que cambiar la copa.

5) Los platos se cambian con cada nuevo plato, pero solo cuando todos los comensales hayan terminado.

6) El plato principal debe servirse dos veces. En la primera ronda los comensales se sirven de forma contenida para aceptar el segundo “pase”. En el caso de que solo a un invitado le guste una segunda porción, al menos uno de los anfitriones le hará compañía, para no incomodarlo.

7) El caldo en taza, la sopa, el queso y la fruta se sirven una sola vez.

8) Si se proporciona un platito de pan, este debe colocarse en la parte superior, a la izquierda del plato principal. Cuando un invitado termine el pan, este debe ser reemplazado rápidamente, tomándolo con las pinzas, de la canasta especial hacia el platito. Es mejor servir panes pequeños, monoporciones o rebanadas previamente cortadas en cocina.

9) Antes del postre se debe retirar de la mesa el pan restante y los platitos sobre los que reposa, así como las copas de vino que ya no se necesiten; en cambio, se dejarán las del agua y eventualmente se agregarán las del vino de postre.

10) Por último, dele el ritmo adecuado a la sucesión de platos: recuerde que sus invitados no deben quedarse dormidos ¡pero tampoco deben tener la impresión de participar en una contrarreloj!

Moda y Tendencias

PERFUME Y PUBLICIDAD: DE MARILYN A AUDREY

Por Daniel Josier. Creador de perfumes

@danieljosierperfumes



Las navidades encandilan a las marcas de perfumes. Es el periodo de mayores ventas. En estas fechas los medios de comunicación se engalanan con anuncios de las fragancias más conocidas y los últimos lanzamientos. Los publicistas convierten el spot en un breve relato que rebosa color.

Las grandes marcas seleccionan cuidadosamente la imagen que servirá de reclamo. Los artistas de Hollywood parecen imponerse. Julia Roberts, Charlize Theron, Natalie Portam, Johnny Deep, Chris Hemsworth, Gerad Butler, Jared Leto, entre otros, idealizan el perfume al tiempo que lo encarnan.

Pero, ¿siempre fue así? No siempre. Entonces, ¿de dónde proviene esta simbiosis entre moda, cine y perfumes? Veamos.

La historia nos remonta a los años veinte del pasado siglo, la *Belle Epoque*. El diseñador francés Paul Poiret, apodado "El Magnífico", revolucionó el mundo de la moda femenina al declarar la obsolescencia del corsé. Y fue el pionero en unir moda y perfumería al crear una línea de fragancias, *Les Parfums de Rosine*. Nadie las recuerda porque cometió un craso error: no firmarlas con su nombre. Y una tal Coco Chanel le tomó la delantera llevándose la gloria. La creación *Chanel Nº5* es el albor de la perfumería moderna, la de diseñador, así llamada por estar asociada a una marca de moda.

En aquel entonces, los perfumes eran publicitados por modelos de alta costura. Ni rastro de actores. Hasta que Marilyn Monroe, en 1952, nos legó las más sensual y célebre de las respuestas cuando fue interrogada por su atuendo al irse a la cama: "Duermo solo con unas gotas de Chanel Nº 5". Tal vez ningún eslogan ha logrado superar esta promoción de una fragancia.

Con todo, por más que en EE.UU se agotaran las existencias de *Chanel Nº 5*, aquel episodio no fue publicitario. Se trataba de una entrevista y Marilyn respondió de forma espontánea. Pero el preludio estaba servido. En 1958 la maravillosa Audrey Hepburn –cuya frágil belleza contrastaba con la exuberancia de Marilyn-, protagonizó la primera campaña que fusionó publicidad, alta costura y perfume.

La historia es preciosa: corría el año 1954. Hubert de Givenchy, afamado diseñador, recibió de los estudios *Paramount* el encargo de seleccionar el vestuario que "la señorita Hepburn" habría de vestir en la película *Sabrina*.

Hubert esperaba a Katherine Hepburn, ya famosa en aquel momento. Sin embargo, en su atelier, apareció una mujer menuda, tímida, llamada Audrey. Entre el modisto y Hepburn surgió rápidamente una profunda amistad, al punto de que la actriz siempre vestiría diseños de Givenchy en sus películas.

Pocos años después, en el transcurso de una cena el diseñador le entregó una cajita a su amiga Audrey... Dentro había un perfume exclusivo para ella creado por Francis Fabron, nariz que en 1948, de la mano de Nina Ricci, ya había ofrecido al mundo el emblemático *L´air du Temps*.

Poco después, Hubert, prendado del aroma, rogó a su amiga que le permitiese comercializarlo. Y Hepburn, quizá en broma, quizá no tanto, le contestó: "Mais, je te l´interdit!" (Te lo prohíbo, en francés).

Así nació *L'Interdit de Givenchy* en 1957, perfume icónico, al que Audrey Hepburn prestó encantada su imagen.

Ella fue la primera. Los demás han seguido su estela.



+ Que fotografía



@WhiteLavin

“Punta Sonabia - Cantabria - España”


@luanimal

Navanax inermis, comúnmente conocida como aglaja de California, es un tipo de babosa de mar que caza y come nudibranquios. Se pueden encontrar en las aguas poco profundas de las mareas; esta fue vista en Santa Bárbara, California.



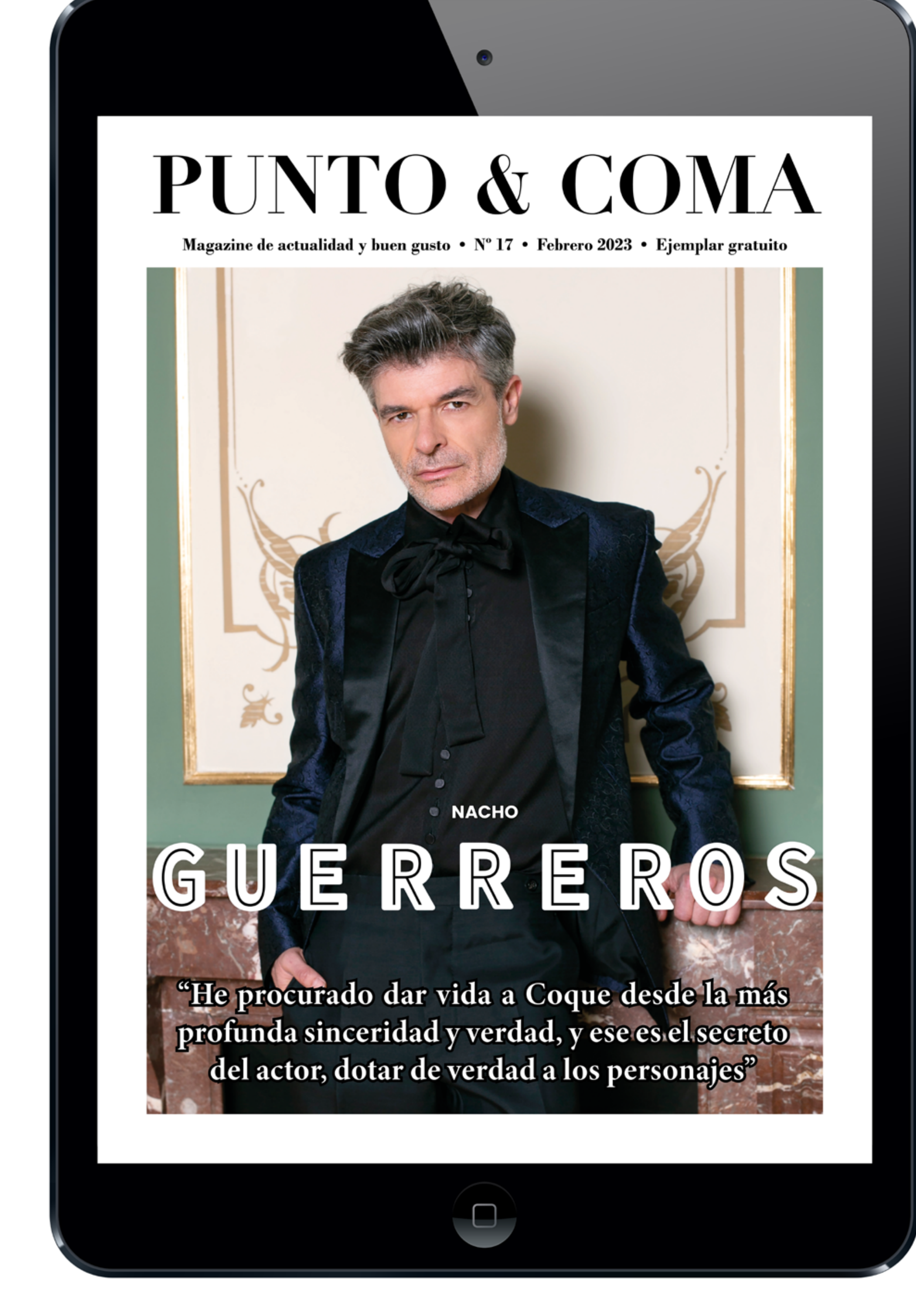
@silvia._.yordanova

+ Que fotografía



@mi_enfoque

"Curruca capirotada" (*Sylvia atricapilla*).
Una de las currucas más comunes, aparece sobre todo en sotobosques densos o zonas arbustivas.
Se alimenta, principalmente, de insectos y bayas carnosas.



PUNTO & COMA es tu magazine en español de edición mensual con DESCARGA GRATUITA



Por Sonia Tomás Nebot
Socia-Directora de *Sonia Tomás Abogados & Asociados*

LA LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

La Ley de Segunda Oportunidad es un mecanismo legal que permite cancelar deudas de forma total o parcial a personas físicas en situación de insolvencia y, de esta manera, puedan empezar de cero.

Es necesario tener deudas con, al menos, dos acreedores diferentes. El deudor debe ser insolvente y no tener patrimonio suficiente para hacer frente a sus deudas. El deudor debe ser de buena fe para poder acceder a la exoneración.

El proceso comienza con una solicitud dirigida al Juzgado de lo Mercantil aportando una serie de documentación. El deudor puede elegir entre la exoneración con liquidación de activo o sin liquidación pero con plan de pagos. Una vez puesto en marcha el proceso se suspende el pago de deudas y cuotas mensuales, se paralizan los intereses y recargos de la deuda y se interrumpen los embargos y ejecuciones.

Se excluyen expresamente de la exoneración determinadas deudas como por ejemplo las deudas por alimentos. Respecto a las deudas públicas, es posible cancelar hasta un máximo de 10.000€ de deuda con Hacienda y otros 10.000€ de deuda con la Seguridad Social.

Las deudas desaparecen al obtenerse la cancelación pero durante tres años el juzgado podría revisar el caso si la situación económica del antes deudor cambia.

Una vez se dicta Auto que confirma la exoneración del pasivo insatisfecho, se produce la salida inmediata de ficheros de morosidad, pudiendo el antes deudor volver a solicitar préstamos o créditos.


COME Y CATA
BY TARIMA
18 MESES EN BARRICA
GALLETAS CRAQUELADAS
Pág. 118
ENVINAR
Pág. 120

Galletas craqueladas

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

• 200 g de azúcar
• 60 g de cacao
• 120 g de harina
• 2 huevos
• 60 g de aceite de girasol
• 1 cdta de levadura en polvo
• 1 cdta de esencia de vainilla
• 40 g de azúcar glass

Elaboración

• En un bol mezclar el aceite, el cacao y el azúcar. Varillar.
• Añadir los huevos uno a uno e integrar.
• Añadir la esencia de vainilla y la harina y la levadura tamizadas.
• Integrar los ingredientes con la lengüeta.
• Dejar reposar media hora en frío.
• Hacer bolitas, pasar por el azúcar glass y disponer en papel de horno separadas.
• Hornear a 180ºC durante 12-15 min. Dejar enfriar.

Fácil **Medio** **Difícil**

45 min.

15 uds.

Come y Cata

ENVINAR

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos

@mdhrwine

¿Envinar? ¿Qué es y para qué sirve? Se llama envinar al acto de remover y repartir por todas las paredes de la copa, con movimientos circulares, una cantidad mínima, necesaria, del vino que vamos a catar o consumir para, así, dejarla impregnada con los aromas y sabores que en él vamos a encontrar (también se pude envinar el decantador). Es como si enjuagamos la copa, pero en vez de con agua con el vino. Si esta limpieza la hiciéramos con agua, tendríamos que secar la copa antes de cada uso.

Además, de esta manera, se elimina cualquier resto de olor o sabor que pudiera quedar en la copa de bebidas antes servidas en ella o restos de lavavajillas, detergente e incluso alguna mota de polvo que pudiera quedar. Desechando el poco de vino que se ha utilizado para esta operación.

Con lo que conseguimos dejar la copa preparada para degustar el vino en todo su esplendor.

También se utiliza este proceso cuando vamos a utilizar la misma copa para servir varios vinos diferentes en la misma cata, comida o cena y no queremos mezclar los vinos en la misma copa y ni lavar o enjuagar con agua la copa cada vez que vamos a cambiar de vino.

Si somos varios en la mesa, sobre todo en casa, y todos cambiamos al mismo vino, pondremos en una de las copas un poquito del próximo vino, lo agitaremos bien por toda la copa y lo pasaremos a la siguiente, así hasta que todos tengamos la copa impregnada del siguiente vino a tomar, vertiendo en una cubitera o tirando por la pila el resto de vino que ha llegado a la última copa.

Este proceso no es preciso hacerlo siempre, el acto de envinar se suele reservar para catas o cuando servimos botellas especiales de vinos complejos y de mayores matices aromáticos y gustativos.

Si desconocías lo que era envinar, espero poderte haber ayudado con este artículo a descubrirlo y que ahora lo puedas poner en práctica y así disfrutes mucho más de los aromas y sabores de tus vinos preferidos.

Salud y buenos vinos.

PUNTO & COMA


@magazinepuntoycoma

/magazinepuntoycoma


magazinepuntoycoma.blogspot.com

algodondeazucarpublicidad@gmail.com